

# Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Mainz

Wallstr. 3 - 5 ♦ 55122 Mainz ♦ Tel: 0 61 31 / 24 04 3 - 0 ♦ Fax: 0 61 31 / 24 04 3 - 33

## Informationen und Diättempfehlungen für Patienten mit Zöliakie / Sprue

Die Zöliakie / Sprue ist eine bei Menschen mit bestimmter genetischer Veranlagung auftretende Erkrankung des Dünndarm, bei der nicht komplett verdaubare Eiweißbruchstücke aus Weizen, Roggen und Gerste immunologische Reaktionen in der Schleimhaut des Dünndarms auslösen. Hierdurch wird die Schleimhaut des Dünndarms teilweise oder komplett zerstört mit nachfolgender unzureichender Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

Neben Symptomen von Seiten des Magen-Darm-Traktes (wie Blähungen, Rumoren, Durchfälle, Gewichtsabnahme u.a.m) können auch andere Organe betroffen sein (Tab.1 und 2). Unter strenger glutenfreier Diät (Tab. 3 und 4) können sich die geschädigten Zotten der Dünndarmschleimhaut allmählich (innerhalb von 1 – 2 Jahren) wieder erholen, sodass eventuelle Mangelsituationen ausgeglichen und Folgekrankheiten verhindert werden können.

Wenn der Verdacht auf eine Zöliakie / Sprue durch Laboruntersuchungen aus dem Blut (Bestimmungen von Immunglobulin A und Transglutaminase-Antikörper) erhärtet und durch eine - im Rahmen einer Magenspiegelung entnommene - Gewebsprobe aus dem oberen Dünndarm bestätigt wurde, ist eine ausführliche Beratung über eine glutenfreie Ernährung erforderlich.

Wir empfehlen betroffenen Patientinnen und Patienten eine Mitgliedschaft bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG):

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Filderhauptstraße 61, 70599 Stuttgart  
Telefon 0711 / 45 99 81-0 / E-mail: [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de) / [http:// www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

Die DZG gibt jährlich aktualisierte Broschüren zu glutenfreien Nahrungsmitteln, Medikamenten und Hygieneartikel und eine vierteljährlich erscheinende Zeitschrift ‚DZG aktuell‘ mit Tipps und Informationen heraus. Darüber hinaus können bei der DZG auch Adressen von lokalen Selbsthilfegruppen (und Ansprechpartner) erfragt werden.

Auswahl aus im Buchhandel erhältlichen Patientenratgebern:  
Nora Kircher: Leben ohne Gluten – Ratgeber für Zöliakie, Sprue und Getreideallergie. Jopp/Oesch, 6.Aufl. 2004. Peter Howdle: Your Guide to Coeliac Disease. Hodder Arnold. 2007.

Tabelle 1:

**Symptomvielfalt bei Zöliakie / Sprue im Erwachsenenalter** (modifiziert nach Howdle P.D., M.S. Losowsky: Coeliac disease in adults. In: Coeliac Disease, edited by M.N. Marsh, Blackwell Scientific Publications, London-Edinburgh-Boston, pp. 49 – 80 (1992))

Allgemeinsymptome:	Müdigkeit, Schwäche, Gewichtsabnahme
Magen-Darm-Beschwerden:	Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Zungenbrennen
Stoffwechseleränderungen:	Eisenmangelanämie, Krämpfe, Hautblutungen, Kribbeln in den Beinen, Glossitis, selten Ödeme
Knochen- u. Muskelbeschwerden:	Rückenschmerzen, Muskelschwäche, Osteoporose, Osteomalazie
neurolog.-psychiatrische Symptome:	periphere Neuropathie, Kribbeln, Erschöpfungszustand mit depressiver Komponente, Nervosität, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, reduzierte mentale Belastbarkeit
Störungen der Sexualfunktion:	Zyklusunregelmäßigkeiten, späte Menarche und frühe Menopause, erhöhtes Risiko für Fehlgeburten, reduzierte Fruchtbarkeit bei Mann und Frau
Hautveränderungen:	Dermatitis herpetiformis Duhring, trockene Haut, Psoriasis, Ekzem, Lichen planus, kutane Vaskulitis, Klumpfinger, dünnes Haar,
Zähne:	Zahnschmelzdefekte

Tabelle 2:

**Mit Zöliakie / Sprue assoziierte Erkrankungen**

Erkrankung	geschätzte Frequenz (%)
Typ 1 Diabetes mellitus	2 – 7,8
Autoimmunthyreoiditis	5 – 5,8
IgA-Mangel	2 – 2,6
Sjögren-Syndrom	3,3
primär biliäre Zirrhose	3
Osteoporose	3,3
Epilepsie	2,3
unklare neurologische Erkrankungen	17

**Symbol für  
glutenfreie Nahrungsmittel:**



Tab. 5 Nahrungsmittel mit möglichem Glutengehalt

Bratheringe	Gewürzmischungen
Cornflakes	Käsezubereitungen
Eiscreme/-torten	Kaffeersatz
Feinkostsalat	Kartoffelfertigprodukte
Fertiggerichte	Ketchup, Senf
Fertigsuppen	Remouladensaucen
Fischkonserven	Salatdressings
Fleischwaren	Schokoladenwaren
Fruchtjogurt	Tiefkühlgemüse

Tabelle 4: **Bei Verpflegung außer Haus zu beachten:**

---

Suppen	nur selbsthergestellte Suppen ohne Mehlzusatz
Saucen	darauf verzichten oder z.B. durch zerlassene Butter ersetzen
Fleisch	‚natur‘ zubereitet z.B. vom Grill, kein paniertes Fleisch
Fisch	auch unpanierter Fisch wird vor dem Braten häufig mit Mehl bestäubt
Beilagen	Reis, Kartoffeln
Salat	statt Salat mit Salatsauce mit Essig und Öl zubereiteter Salat (ggf. nach der Rezeptur des Hauses fragen)
Nachtsch	Obst / Obstsalat, Eis, echte Schlagsahne bevorzugen, kein Schlagschaum aus der Dose hausgemachte Joghurt- oder Quarkspeisen ohne glutenhaltige Zusätze

---

Tabelle 5:

**Ursachen für Versagen der glutenfreien Ernährung**

- 
- Diagnose nicht korrekt
  - keine Einhaltung einer glutenfreien Ernährung, weiterhin Spuren von Gluten in der Ernährung
  - begleitende zusätzliche Erkrankung:  
Reizmagen, Reizdarm,  
Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz  
exokrine Pankreasinsuffizienz, Pankreatitis  
bakterielle Überwucherung,  
Nahrungsmittelallergie,  
kollagene Kolitis
  - Zöliakie-Komplikationen:  
kollagene Zöliakie, refraktäre Zöliakie,  
Dünndarm-Lymphom, Malignom
- 

Tab. 2-5 aus: Leiß O: Glutenfreie Ernährung bei Zöliakie. Verdauungskrankheiten 2004, 22: 304-318.